Régimen para adelgazar.

Mi régimen de dieta y ejercicio.

A continuación te voy a presentar un ***régimen para adelgazar*** que a mi me funcionó de maravilla, he hecho muchas ***dietas en mi vida*** pero este me dio grandes resultados.



He descubierto por experiencia lo que funciona para mí y estoy compartiendo con ustedes. Usted debe saber lo que es correcto para usted y hacer sus propias permutaciones y combinaciones a este **régimen para adelgazar** *en función de su* ***peso ideal****, su estilo de vida y todo.*

Antes de empezar, hay un par de puntos que tenemos que tener en cuenta:

1.- Con el fin de **bajar de peso** *hay que* ***quemar más calorías*** *de las que ingiere.*

2.- El cuerpo humano requiere unas 1200 calorías para hacer las funciones de rutina de la respiración, la digestión, etc.

3.- El hecho de que usted no está tomando 3 comidas completas al día no significa que usted está muriendo de hambre o está en una **dieta de choque***. La clave es tener una* **nutrición equilibrada** *incluso si esto significa comer arroz / chapati sólo una vez al día.*

4.- El cuerpo humano le resulta más fácil quemar las proteínas y usarlas en lugar de ***romper la grasa****.*

5.- Su ***pérdida de peso*** *inicial de alrededor de 2-3 Kgs. sólo sería agua.*

6.- La ingesta de una gran cantidad de sal da por resultado en la retención de agua y por lo tanto ***aumentar de peso*** *y una sensación de hinchazón e inflamación.*

7.- Si sus movimientos intestinales no son suaves, entonces usted necesita hacer ***ajustes a su dieta*** *con un aumento de fibra y proteínas.*

8.- Lo que sigue es mi dieta cuando voy al gimnasio por las tardes. Si va al gimnasio por las mañanas invertir su almuerzo con mi cena y mi cena con mi almuerzo .

9. Ten en cuenta que esto es sólo para la ***pérdida de peso****. Para mantener su peso no es necesaria una* ***dieta rigurosa.*** *Sólo el ejercicio adecuado para* ***quemar calorías*** *extra.*

Haz clíck para seguir leyendo este artículo………..